

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИИ НА КАФЕДРЕ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Городецкая И.В., Кунцевич З.С.

Витебский государственный медицинский университет, Беларусь

В данном сообщении обобщен опыт проведения практического занятия по валеологии на кафедре нормальной физиологии ВГМУ. Тема занятия: «Адаптационные возможности организма и их связь с биоритмами. Биоэнергетика и здоровье. Ознакомление с основами психофизической тренировки». Разбираются следующие теоретические вопросы: физиология адаптации: определение понятия, виды, стадии, механизмы, особенности адаптации к некоторым факторам - гипокинезии, гипоксии, усиленной мышечной деятельности, изменениям температурного режима. Биоритмология: биоритмы - определение, функции, классификация биоритмов по их собственным характеристикам, по биологической системе, в которой наблюдается ритм, по роду вызывающего его процесса, по выполняемым ритмом функциям, механизмы биоритмов, биологические ритмы состояния физиологических функций организма человека. Характеристика возрастных периодов постнатального онтогенеза человека - основные возрастные периоды, возрастные изменения состояния важнейших физиологических систем организма, возрастная и идеальная норма, связь адаптационных возможностей организма с биоритмами. Биоэнергетика: определение понятия, основные методы биоэнергетических воздействий. Основы психофизической тренировки: элементы формирования психологической защиты человека, основные методы психопрофилактики, приемы саморегуляции психоэмоционального состояния, нетрадиционные формы психофизического тренинга.

Затем выполняются следующие работы:

1. Оценка уровня соматического здоровья по методу Апанасенко.

Метод используется для количественной оценки уровня здоровья человека, предложен Г.Л. Апанасенко, производится с использованием разработанной им «Шкалы соматического здоровья».

Ход работы: в покое определяют рост тела (в см), массу тела (в кг и г), жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (в мл), силу кисти (в Н), частоту сердечных сокращений (ЧСС) (в ударах в мин), систолическое артериальное давление (АДс) (в мм рт. ст.). Затем исследуемый выполняет функциональную пробу - 20 приседаний за 30 с. После этого у него определяют время восстановления исходной ЧСС (в мин).

Соотношение между группами зарегистрированных в покое показателей и время восстановления ЧСС после пробы оцениваются в

баллах по шкале отдельно для мужчин и для женщин. Подсчитывается сумма баллов. Если она менее 3 - уровень соматического здоровья низкий, 4-8 - ниже среднего, 7-11 - средний, 12-15 - выше среднего, 16-18 - высокий.

2. Оценка функционального состояния человека по пробе Руфье.

Данный метод позволяет выявить диапазон функциональных резервов организма человека. Проба основана на оценке величины индекса Руфье.

Ход работы: измеряют пульс в течение 15 с (P1), при этом испытуемый находится в положении сидя. Затем он выполняет 30 приседаний за 30 с. Сразу после этого у него в положении стоя подсчитывают пульс в течение 15 с (P2). Через 15 с снова измеряют пульс (P3). Рассчитывают индекс Руфье (ИР) по формуле: $ИР = 4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$. При величине ИР меньше 0 - приспособляемость к нагрузке отличная, 0-5 - хорошая, 6-10 - посредственная, 11-15 - слабая, выше 15 - неудовлетворительная.

3. Исследование состояния высшей нервной деятельности человека по методу Анфимова.

Данный метод является одним из вариантов корректурного теста.

Ход работы: преподаватель выдает бланки корректурных таблиц, назначает задания: вычеркнуть определенную букву; вычеркнуть ту же букву, но если перед ней стоит какая-либо заданная буква, то не вычеркивать; вычеркивать одну букву, подчеркивать другую. Каждое задание выполняют в течение 2 мин. Анализируют выполнение задания - подсчитывают общее количество просмотренных знаков, количество вычеркнутых знаков, включая и неверно вычеркнутые, количество ошибок, определяют их вид - пропуск букв, лишняя вычеркнутая или подчеркнутая буква, вычеркивание буквы вместо подчеркивания и наоборот. Показателем количественной работоспособности является число незамеченных знаков, остальные параметры характеризуют качественную.

4. Оценка развития утомления мышц кисти с помощью динамометрии.

Метод позволяет оценить физическую работоспособность, основан на определении показателя снижения работоспособности мышц кисти при выполнении ими определенной работы.

Ход работы: испытуемый, находящийся в положении стоя, отводит вытянутую руку с динамометром в сторону под прямым углом к туловищу. При этом вторая рука опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый выполняет 10 максимальных усилий на динамометре через каждые 5 с, результаты которых фиксируются студентами (f1, f2...f10). После этого определяют уровень работоспо-

способности мышц кисти (P) по формуле: $P=(f_1+f_2+f_3+\dots+f_{10})/10$. Рассчитывают показатель снижения работоспособности мышц (S) по формуле: $S=(f_1-f_{\min}/f_{\max})*100$, где f_1 - величина начального мышечного усилия, f_{\min} - минимальная величина мышечного усилия, f_{\max} - максимальная.

5. Ознакомление о основами психофизической тренировки.

В ходе работы студенты знакомятся с комплексами практических упражнений, помогающих управлять собой.

В конце занятия подчёркивается важность изучения валеологии для формирования профессиональной готовности студентов-медиков.